

Saisissez votre recherche...



✕ FERMER

Séance 1 : Comprendre l'intérêt  
d'un sommeil de qualité

Séance 2 : Conseils et techniques  
pour améliorer son sommeil

Séance 3 : Relaxation par  
l'expression corporelle

Séance 4 : Relaxation et  
respiration

Séance 5 :  
Détente du visage

5  
séances ou  
20€ la séance

7 février  
13 février  
22 février  
28 février  
7 mars



**28**  
FÉVR.

**14:00 à 16:00**

Association Aid'Aisne  
1 rue Pierre Curie 02200 Soissons

 [Site internet](#)

TOUT PUBLIC, ATELIER ET ANIMATION, SOISSONS, BIEN-ÊTRE

**"Fais de beaux rêves" : atelier sommeil et relaxation**

Atelier sommeil et relaxation en cinq séances :

Séance 1 : comprendre l'intérêt d'un sommeil de qualité

Séance 2 : conseils et techniques pour améliorer son sommeil

Séance 3 : relaxation par l'expression corporelle

Séance 4 : relaxation et respiration

Séance 5 : détente du visage

7, 13, 22 et 28 février 7 mars

Renseignements auprès de Elodie LANEZ ou Gwenaëlle GATINEAU au  
0323745150

Tarifs : 60€ les 5 séances / 20€ la séance

 [Ajouter à mon calendrier](#)

# « Fais de beaux rêves »

## Atelier sommeil et relaxation

Séance 1 : Comprendre l'intérêt  
d'un sommeil de qualité

Séance 2 : Conseils et techniques  
pour améliorer son sommeil

Séance 3 : Relaxation par  
l'expression corporelle

Séance 4 : Relaxation et  
respiration

Séance 5 :  
Détente du visage

60€ les 5  
séances ou  
20€ la séance

7 février  
13 février  
22 février  
28 février  
7 mars



Renseignements auprès de Gwenaëlle GATINEAU  
ou Elodie LANEZ au 03.23.74.51.50



SOISSONS

## VILLE DE SOISSONS

PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE 02200 SOISSONS

☎ **03 23 59 90 00**

@ **CONTACTEZ-NOUS**

